

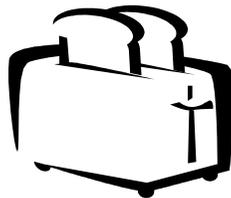
¿Siempre tiene hambre?

Muchas personas comen demasiado porque sienten hambre con mucha frecuencia.



Estas son algunas sugerencias para controlar el hambre:

- El hambre se manifiesta de manera lenta y no repentina. Preste atención a su cuerpo y aprenda los signos del hambre.
- Un antojo repentino para comer suele ser psicológico. Puede superarlo distrayéndose. Encuentre otra cosa para hacer o pensar que no sea comer. Salga a dar una corta caminata o hable con un amigo.
- Los antojos no suelen durar demasiado tiempo. Intente esperar hasta que se le pase el antojo.
- Si no se pasa, coma sólo un poquito y savoréelo. Por ejemplo: deje que un chocolate del tipo Hershey (Hershey's Kiss) se derrita en su boca en lugar de comer una barra entera.
- Distribuya la comida durante el día y coma 5 ó 6 comidas o refrigerios saludables, equilibrados. Así podría disminuir su probabilidad de comer en exceso en la próxima comida.
- Coma alimentos que llenan como verduras, cereales con alto contenido de fibras, panes integrales o fruta.



- Coma l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Deguste en realidad lo que come.

